

endermar

menús sostenibles

NOVEMBRE 2021

Plats Calents

La tardor ha començat i la natura ha entrat en un període d'adormiment: necessitem abrigar-nos.

Ha acabat el temps de la collita i la verema, és hora de sembrar. Bolets, castanyes, moniatos, figues i magranes també són abundants i les mandarines acompanyaran sovint les nostres postres.

Et ve de gust una crema de verdures ben calenta?

No oblidis menjar petits peixos (sardines, seitons ...) rics en vitamina D per a aquesta nova temporada.

La nit cau aviat, cauen les fulles seques i els arbres es queden nus.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 FESTIU TOTS SANTS	2 Coliflor amb beixamel Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps ecològica Cuscús saltat amb verdures i panses Lluç al forn amb ceba confitada Quèfir	3 Sopa de picadillo (arròs, ou dur i pernil) Pollastre arreboçat cassolà amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) Fruita del temps Crema de verdures Ous remenats amb aalls tendres i gambetes Iogurt	4 Macarrons al pesto (oli, alfàbrega i formatge) Peix fresc segons mercat a la marinera amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps Amanida completa amb advocat Bistec de vedella a la planxa amb boniato Quallada	5 Mongetes blanques guisades amb carbassa Cap de llom rostit amb patates fregides Fruita del temps i pa integral Sopa de pasta Crep de pernil i formatge Bol de iogurt amb fruita
8 Pèsols estofats amb patata i pastanaga Bunyols de bacallà amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps Mongeta verda saltada amb pernil Llom saltat amb verdures Iogurt	9 Bleda amb patata Mandonguilles mixtes amb sofregit de tomàquet i timbal d'arròs integral Fruita del temps i pa integral Sopa de galets Sardines al forn amb all i julivert i tomàquet forn Iogurt amb ametlles	10 Fideuà marinera Truita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps ecològica Crema de remolatxa Gall dindi arreboçat amb espàrrecs verds Iogurt	11 Cigrons saltats amb bacó Pernilets de pollastre rostits amb ceba, pastanaga i patates Iogurt sostenible natural sense sucre Sopa d'api i poma Daus de vedella saltats amb verdures Macedònia de fruita	12 Arròs a la cassola amb verdures (carbassó i carbassa) Lluç al forn amb amanida (enciam, tomàquet, i blat de moro) Fruita del temps Hamburguesa vegetal amb pa de sèsam, enciam, tomàquet, ceba caramelitzada i formatge Iogurt
15 Crema parmentier (pastanaga i porro) Canelons de carn gratinats Fruita del temps Bledes saltades amb aalls i panses Llom al forn amb verdures Iogurt	16 Llenties estofades amb vegetals (carbassó i pastanaga) Truita de pernil dolç amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) Fruita del temps i pa integral Sopa de tomàquet Wok de pollastre amb pebrots Iogurt	17 Mongeta tendra amb patata Ragú de vedella (estofada amb pèsols i pastanaga) Fruita del temps ecològica Crema de carbassa i taronja Bacallà al pilpil amb piperrada Iogurt amb anous	18 Sopa de fideus Rap a l'andalusa amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Iogurt sostenible natural sense sucre Bròquil gratinat Ous trencats amb pernil serrà i patates Rodanxes de taronja amb canyella	19 Arròs a la milanesa amb xampinyons Daus de pollastre adobats amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps Crema de carbassó Panini de tonyina i bacó Iogurt
22 Macarrons a la bolonyesa (carn picada mixta de porc i vedella, tomàquet i formatge) Truita de carbassó amb amanida (barretja d'enciams, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps ecològica Sopa juliana Xulettes de gall dindi planxa amb xampinyons Iogurt	23 Sopa de peix amb arròs Estofat de gall dindi amb patata Fruita del temps i pa integral Carxofes saltades amb pernil Llenguado planxa amb amanida Iogurt amb avellanes	24 Cigrons guisats amb espinacs Bacallà amb tomàquet i amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps Amanida de tomàquet, mozzarella i alfàbrega Truita de bacallà amb albergínia arreboçada Iogurt	25 JORNADA GASTRONÒMICA ESTATS UNITS Amanida cèsar (enciam, pollastre cruixent i salsa cèsar) Hamburguesa 100% bovi amb ceba i formatge i patates fregides Mini dot	26 Bròcoli amb patata Contracruixa de pollastre a les fines herbes al forn amb amanida (enciam, tomàquet, i blat de moro) Fruita del temps Sopa de fideus Biquini de pernil dolç i formatge Iogurt amb fruites del bosc
29 Trinxat de la Cerdanya (saltat de col, patata i bacó) Salsitxes de porc a la planxa amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps Purè de porros Contracruixa de gall dindi planxa amb tomàquet Sopa de iogurt amb kiwi	30 Llenties estofades amb magra de porc Ous remenats amb tomàquet i ceba amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps ecològica Hummus amb bastonets Perca al forn amb llet de patata i ceba Iogurt			

ESCOLA RAFAEL CASANOVA

BASAL

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar

Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 570 kcal, HC 66g, Lip. 18g, Prot. 36g – Segona setmana 591 kcal, HC 69g, Lip. 18.5g, Prot. 37g – Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g – Quarta setmana 595 kcal, HC 68g, Lip. 19g, Prot. 38g – Cinquena setmana 612 kcal, HC 71g, Lip. 20g, Prot. 37g. **Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys:** Primera setmana 738 kcal, HC 81g, Lip. 26g, Prot. 45g – Segona setmana 743 kcal, HC 78g, Lip. 27g, Prot. 47g – Tercera setmana 737 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46.7g – Quarta setmana 739 kcal, HC 77.8g, Lip. 28g, Prot. 43.9g – Cinquena setmana 778 kcal, HC 82.4g, Lip. 28.7g, Prot. 47.6g.